

Kød uden ko II : Etisk Råds arbejdsgruppe: Forsk løs i det nye kød

2. marts 2011, Information, Sektion 1, Side 12, Mette Klingsey..., 521 ord, Id: e2855f58

Formand for Etisk Råds arbejdsgruppe for Natur, Miljø og Fødevarer, Rikke Bagger Jørgensen, ser flere fordele end ulemper ved **kød** dyrket på stamceller.

Udsigten til, at forskerne kan dyrke **kød** ved brug af stamceller, frembringer ikke dybe panderynker hos formanden for Etisk Råds arbejdsgruppe for Natur, Miljø og Fødevarer, Rikke Bagger Jørgensen.



»Jeg har ikke mange etiske forbehold. Man kan synes, det er utiltalende og unaturligt, men der er meget, der tæller på plussiden,« siger hun og nævner dyrevelfærd og klimahensyn.

»Vi står over for at skulle bespise en langt større verdensbefolkning med **kød**.

Vækstøkonomierne vil simpelthen forlange meget mere, end de gør i dag.« Rikke Bagger Jørgensen betoner, at forskningen endnu er i sin vorden.

»Man kan ikke være sikker på, at teknologien vil være god nok til at sikre, at vi med stamcellekød kan producere fødevarer, der er både billigere og mere energibesparende, end den konventionelle produktion. Tiden vil vise, om teknologien lever op til forventningerne.« - Hvad optræder på minussiden? »Når du spørger folk, hvorfor de vælger fødevarer, som de gør, lyder svaret, at man går efter det naturlige.

Bl. a. derfor er man ikke så glad for eksempelvis gensplejsede fødevarer. Og så ved man endnu ikke, om der kan være sideeffekter på sundheden på grund af det næringssubstrat, cellerne skal gro i.« Tilbage på plussiden finder Rikke Bagger Jørgensen dog også, at man ved indtagelse af stamcellekød formodentlig kan undgå sygdomme overført fra dyr til mennesker, eksempelvis salmonella.

»Der er altså rigtig mange plusser. Men man skal måske ikke kalde produktet for **kød**.« - Så det er et område, der er værd af forske i? »Ja, for der er et enormt behov for at skaffe fødevarer.

« - Men vi kan jo bare spise vegetarisk? »Jo, men du får svært ved at overbevise folk i Indien, Kina og Pakistan om, at de ikke må få adgang til **kød**, som de vestlige lande har og

har haft. Vi bør forsøge at spise mere vegetarisk, og danskerne er sammen med USA den nation i verden, der **spiser** mest **kød**. Hvis vi alle kunne skære ned på forbruget, ville man nå langt både på klima-, miljø- og sundhedssiden.« Men det er svært at ændre folks holdninger, påpeger Rikke Bagger Jørgensen: »Det kræver i hvert fald nogle trendsættere. Nogle af de gode kokke kunne måske gå foran - eller politikere, der har mands- eller kvindemod.

« Alligevel bør politikerne vise vilje til at finansiere forskningen i stamcellekød, mener Rikke Bagger Jørgensen, som betoner, at Etisk Råd ikke har drøftet sagen: »Men jeg synes personligt, at det er godt at forske i alternative metoder. Det er brugbart at finde ud af, om stamcellekødet er noget, vi kan bruge.«

MEK@INFORMATION.DK

Fakta: Fakta Stamcellekød

Stamcellekød kaldes også invitrokød.

In vitro er latin og betyder 'i glas' - altså et produkt, der er fremstillet i en kontrolleret miljø uden for en biologisk organisme, f. eks. i et reagensglas eller en petriskål. Groft forenklet kan fremstillingen af stamcellekød beskrives som følgende: Enkelte muskelstamceller tages ud af et dyr; en ko, en gris eller en kylling. Cellerne placeres i en beholder med en væske, som indeholder de næringsstoffer og vækstfaktorer, som bevirker, at cellerne kan vokse, dele sig og udvikle sig til muskelfibre. Derefter skal forskerne få **kødet** til at vokse i tre dimensioner.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

SPISDrik : Spis op - det er jul!

Information

18. december 2010, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, Værs'go' og spis AF KATRINE KLINKEN..., 724 ord, Id: e25a0b16

Der er ingen grund til at fodre skraldespanden, bare fordi det er jul.

Der skal ikke mangle noget i juletiden, og derfor køber mange mere, end der kan fortæres. Man behøver hverken overfylde sin mave eller skraldespanden i denne tid, for med lidt omtanke kan man få brugt rub og stub af den gode julemad.

Hvis man har fået fat i en god flæskesteg eller and, fine lokalt dyrkede grønsager, lækre sild, oste, øl, og hvad der ellers hører juletiden til, og brugt tid i køkkenet, er det svært at smide de lækre sager ud.

Der er mange både klassiske og nye måder, hvorpå man kan bruge mad, der ikke bliver spist som planlagt - det afhænger bl. a. af, hvor stor ens husholdning er.

Man kan planlægge et måltid med tapas.

Alle de tørrede frugter, kål og grove grønsager har god holdbarhed. Er der bløde æbler, appelsiner eller anden frugt, kan den syltes. Gem afsmeltet ande-, svine- og gåsefedt til at stege kål og rodfrugter i til januar. Anden færdiglavet mad f. eks. stegt **kød**, flødedessert og den slags skal man bruge ret hurtigt. Det meste mad smager bedst straks efter, det er blevet tilberedt. Risalamande er en god julemorgenmad, og f. eks. smager en flæskestegssandwich bedre den første dag efter at være stegt end den anden og tredje dag. Brug evt. fryseren, hvis det er umuligt at få tygget sig igennem friske rester af **kød**. Husk at nyde hver en bid af den gode julemad - som bekendt er det ikke, hvad man **spiser** mellem jul og nytår, der feder, men det, man **spiser** mellem nytår og jul.



Saftig langtidsstegt flæskesteg med sprød svær - til ca. 10 portioner

2-2,5 kg svinekam eller nakkekam med svær uden ben 2-3 spsk. groft salt 10-15 nelliker 4-5 stjerneanis 2-3 stykker kanel 4-5 laurbærblade Rids sværen helt ned til **kødet** med 0,5 cm's mellemrum, uden at ridse i selve **kødet**. Sørg for, at alle sværene er ridset helt ud i siderne - mærk efter med fingrene. Drys med groft salt mellem alle sværene. Stik nelliker og stykker af stjerneanis ind imellem sværene. Læg stegen på kanel og laurbærblade i et ovnfast fad. Læg evt.

nogle stykker skrællet kartoffel under stegen for at få sværen til at ligge helt vandret.

Sæt et stegetermometer i midten af stegen fra siden. Mål oven på stegen, hvor langt nålen skal stikkes ind for at ramme midten. På denne måde kommer der kun 'hul' i én skive **kød**.

Sæt stegen i ovnen, tænd på 100 grader og steg, til **kødet** har en centrumtemperatur på 50 grader. Det tager ca. tre timer. Skru ovntemperaturen op på 225-250 grader, og steg til centrumtemperaturen bliver 65 grader for kamsteg og 75 grader for nakkekam. Hold øje med stegen for bruningen kan lige pludselig gå stærkt, og for mørk svær er bitter og uspiselig.

Lad flæskestegen hvile i ca. 10 min., før den skæres i skiver.

Flæskestegssandwich

1 spsk. god mayonnaise 1 tsk. stærk sennep 2 skiver godt hvedebrød - evt. den ene rugbrød 1-2 skiver flæskesteg med svær (stegt som ovenfor) lidt rødkål evt. fint snittet rå rødkål 1 syltet agurk 1 pigeonæble eller 1/2 æble 3-4 ringe rødløg Rør mayonnaisen med sennep og smør på brødsiverne. Læg fyld af kål, **kød**, skiver af agurk, tynde æbleskiver og løgringe lagvist på den ene brødske og luk med den anden skive brød til en sandwich.

Appelsinmarmelade med cognac og mandler

6 økologiske eller usprøjtede appelsiner eller pomeranser 3 dl vand 1 kg lys rørsukker 1-2 glas god cognac 100 g mandler Vask appelsiner eller pomeranser.

Skræl frugterne og skær det hvide af.

Skær skallen i små tern. Fjern kernerne og kom dem i et stykke gaze. Skær frugterne i tern. Læg dem i en gryde med skal og kerner. Hæld vand på, og lad det koge sammen en time ved svag varme.

Varm sukker op i en gryde under omrøring til det er lys karamel, og hæld det i gryden med appelsin. Kog ca. 30 min. til marmeladen er tyk. Stik en ske i marmeladen, løft skeen op og lad marmeladen glide af. Hvis den sidste dråbe stivner og bliver hængende har marmeladen kogt nok. Er marmeladen for tynd, kan man tilsætte geleringsmiddel (følg anvisningen på emballagen).

Smag orangemarmeladen til med 1-2 glas cognac og bland smuttede, hakkede mandler i. Hæld marmeladen på skoldede glas og luk dem til. Lad marmeladen trække nogle dage.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal

slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Klimaalarm i nord: Med global opvarmning stiger kviksølvet i Arktis

6. maj 2011, Information, Sektion 1, Side 2, Jørgen Steen Nielsen..., 1044 ord, Id: e2aa43a0

Selv om de globale udledninger af kviksølv ikke vokser, vokser belastningen af flere dyrearter øverst i de arktiske fødekæder. Det kan være klimaforandringerne, der forstærker problemet, som i dag har gjort hvalkød uegnet som føde for gravide kvinder på Færøerne.

Det gjorde ondt på Pál Weihe, da han som ledende arbejdsmediciner på Færøerne sammen med den færøske landslæge i 2008 måtte udsende en meddelelse om, at grindehvalers **kød** og spæk ikke længere var egnet som menneskeføde.

Det handlede ikke om, at grindehvalen, som færingerne har drevet fangst på i tusind år, skulle være truet. Det handlede om, at hvalens **kød** og spæk var så forurenat med kviksølv, at det udgjorde en trussel mod sundheden hos mennesker, der spiste det.

Undersøgelser tydede bl.a. på en sammenhæng mellem kviksølvindholdet og forekomsten af Parkinsons syge blandt ældre færingere. Også den neurologiske udvikling blandt færøske børn viste tegn på påvirkning. Kviksølvforureningen truede med - som Pál Weihe udtrykker det - »at tage toppen af åndsevnerne hos vore børn.« Hos gravide færøske kvinder havde han målt kviksølvkoncentrationer i blodet 10 gange over niveauet hos danske kvinder.

I dag er forureningssituationen i grindehvalerne den samme. I lyset af hvalkødets traditionelle betydning for færingerne er Weihe's anbefaling blevet modificeret af den færøske regering til et råd til gravide og ammende kvinder om ikke at spise hvalkød og spæk, mens den øvrige befolkning bør indskrænke sig til et-to måltider om måneden. Men forureningen er uændret.



»I mange år har kviksølvbelastningen ligget på et par mikrogram pr. gram hvalkød, og der ligger den fortsat,« siger Pál Weihe, i disse dage deltager på Arktisk Råds store klima- og miljøkonference i København.

Rådets miljøprogram, AMAP, offentliggør i dag en stor statusrapport om kviksølvforureningen i nord, og den bekræfter Weihes udsagn. Ifølge Lars-Otto Reiersen, sekretariatschef i AMAP, er status, at der globalt frigives omkring 6.000 ton kviksølv om året.

»2.000 ton kommer fra menneskeskabte kilder - først og fremmest kulkraftværkers røg - 2.000 ton afgives fra jordskorpen og andre naturlige kilder, og 2.000 ton skyldes fornyet afgivelse fra miljøer, der tidligere har fået tilført kviksølv. Denne 'genudledning' har altså rod i en blanding af menneskeskabte og naturlige frigivelser på et tidligere tidspunkt,« forklarer Lars Otto-Reiersen. Udledningerne af kviksølv i Europa og USA begyndte at falde fra 1970'erne, da man tog fat på at rense kulværkernes røg, men til gengæld er udledningerne steget parallelt og dramatisk fra de stadig flere kulkraftværker i Kina. 47 pct. af de menneskeskabte udledninger kommer i dag fra Østasien, dvs. primært Kina og Japan, 11 pct. fra Europa, syv pct. fra USA. Sammenlagt har de globale kviksølvudledninger til luften været uændrede de seneste 20 år.

Omkring 100 ton af det udledte kviksølv ender hvert år i Det Arktisk Hav, hvor det vandrer gennem økosystemerne og ophobes i fødekædernes øverste led.

»På de øverste niveauer i fødekæderne har vi gennem årene set stigninger i kviksølvbelastningen, og nogle af disse stigninger fortsætter endnu i dag, selv om koncentrationerne i luften er stabile,« siger en af den ny rapportes hovedforfattere, professor i biologi Rune Dietz, Aarhus Universitet, der i mange år har forsket i belastningen af de arktiske pattedyr med miljøgifte.

Klimaet spiller ind

Isbjørnene i Nordvestgrønland, som Dietz og hans kolleger har målt på, er blandt de dyr øverst i fødekæderne, hvor der stadig kan måles mere kviksølv, selv om der ikke kan måles mere i luften. Isbjørne er således ligesom tandhvaler og nogle fuglearter belastede med kviksølv over den grænse, hvor man kan se biologiske effekter. Nogle tandhvaler har ifølge den ny rapport så meget kviksølv i hjernen, at man kan registrere neurokemiske effekter af det.

»Samtidig med at vi altså i nogle tilfælde ser fortsatte stigninger i belastningen hos dyrene, selv om udledningerne af kviksølv ikke stiger, så ser vi andre steder nogle svingninger over tid, som heller ikke passer med udledningerne,« siger Rune Dietz. Forskerne mener, at klimaændringerne kan være forklaringen. At den globale opvarmning i Arktis påvirker måden og omfanget, det arktiske dyreliv belastes med kviksølv. »Når der

f.eks. bliver mindre havis, så kan det kviksølv, der er endt i havet, bedre gasse af og blive tilgængeligt. Det kan være én mekanisme,« mener Dietz.

En tilsvarende kan være optøning af permafrosten, hvor kviksølv hidtil har været sikkert indefrosset. Ifølge rapporten er dette eksempler på, at 'genudledning' af kviksølv fra puljen i vand og jord kan øges, når klimaet ændrer sig.

En tredje mekanisme kan ifølge Rune Dietz handle om, at omdannelsen af kviksølv i miljøet til den meget giftige og let optagelige form - metylkviksølv - øges, når temperaturen stiger.

Klimaforandringer »kan øge de arktiske økosystemers og menneskers belastning med kviksølv. Potentialet for dybtgående effekter i fremtiden er stort,« hedder det i AMAP-rapportens konklusion.

Betaler prisen

»Tingene hænger sammen,« siger Dietz: Afbrændingen af kul er kilde til både klima- og kviksølvproblemer, og de to typer miljøbelastning spiller sammen og kan i sidste ende gøre de samlede konsekvenser værre.

»Hvis bl.a. Kina kunne gå over til en mere miljøvenlig energiforsyning, ville rigtig mange problemer løse sig.« På Færøerne kan Pál Weihe i dag konstatere, at de gravide kvinders kviksølvindhold i blodet er faldet fra 22 mikrogram pr. liter for nogle år siden til nu omkring fire mikrogram. Ikke fordi kviksølvforureningen af grindehvalerne er gået ned, men fordi kvinderne er holdt op med at spise det hvalkød, der har været del af færøsk kultur, identitet og eksistensgrundlag i umindelige tider »Som befolkningsgruppe i Nordatlanten betaler vi i dag den meget konkrete pris for en forurening, som andre er hovedansvarlige for, og som verden har talt om i nu 30-40 år,« siger Weihe. »På vegne af de kviksølvpåvirkede mennesker, jeg har undersøgt gennem årene, har jeg en meget enkel appel: Få stoppet udledningen af kviksølv. Vi kan ikke rense verdenshavene for det, der allerede er udledt, men vi kan stoppe de fortsatte udledninger fra menneskeskabte kilder.«

På de øverste niveauer i fødekæderne har vi gennem årene set stigninger i kviksølvbelastningen, og nogle af disse stigninger fortsætter endnu i dag, selv om koncentrationerne i luften er stabile Rune Dietz, professor i biologi ved Aarhus Universitet

Fakta: Fakta Kviksølvudledning

Figuren viser, hvor udledningerne af kviksølv fra afbrænding af fossil energi finder sted og er størst. Jo rødere, desto voldsommere udledning. Kina står i dag for langt det største

bidrag i kraft af sin stærke udbygning med kulraftværker de seneste årtier. Af de samlede menneskeskabte kviksølvudledninger står Østasien med Kina og Japan således for 47 pct., mens Europa står for 11 pct. og USA for 7 pct. KILDE: AMAP/UNEP 2008

- Færingene har fanget grindehvaler i mange tusinde år. Men nu er grindehvalens **kød** og spæk så forurennet med kviksølv, at det udgør en trussel mod sundheden hos mennesker, der **spiser** det. FOTO: JAKOB JØRGENSEN/SCAN

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Debat: Nørretranders freder **kødet**

30. september 2011, Information, Sektion 1, Side 21 (Debat), Rune-Christoffer Dragsdahl, kandidatstuderende i antropologi..., 202 ord, Id: e2e52204

kød, får vi at vide. Men det er et dårligt råd», skriver han.

Kødet skal blot produceres på en anden måde, mener han.

Hvad Nørretranders ikke skriver i Information, står i hans glimrende bog Vild verden, fremtidens føde. Her foreslår han, at vi kun bør spise **kød** tre dage om ugen: »Lidt mindre **kød**, og det bliver muligt, at alle kan spise med, og at landbruget kan blive mere økologisk og mere dyrevenligt, end det er i dag«. Men den kilde, som Nørretranders benytter, er en beregning, som en gruppe forskere har foretaget for blandt andet Friends of the Earth. Den viser faktisk, at verden kan brødfødes 100 procent økologisk i 2050, hvis kødforbruget reduceres markant.

Nørretranders' håb om kun at spise lidt mindre **kød** vejer dermed tungere for ham end hensynet til global økologi. At spise noget andet og 'bruge bedre' betyder, at der skal **spises** væsentligt mindre **kød** og meget mere grønt. Det ville gavne både mennesker og miljø, hvis Nørretranders fremover præciserede dette.



Tor Nørretranders skriver 23. september, at vi ikke skal bruge mindre; vi skal bruge bedre. Men i forhold til mad og landbrug formidler han dette princip på en inkonsekvent måde, der bidrager til signalforvirring. »**Spis** ikke.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Så er der serveret mad fra planteriget

16. juli 2011, Information, Sektion 2 (Sommer Tider), Side 16, Katrine Klinken..., 874 ord, Id: e2c8f826

Ved ikke at spise **kød** tilkendegiver man at ville dele den mad, der kunne være fælles i en verden, hvor alt for mange sulter.

hijaluna. wordpress. com Månebarnet er en blog med en opskriftsamling med veganermad Et par madblogs, der inspirerer til mere mad uden kød: kodfrifredag. wordpress. com Kirsten Skaarups blog, hvor der hver uge er nye vegetariske opskrifter



Det er oppe i tiden at spise flere grøntsager og mindre **kød**.

Et ofte fremført argument er, at det skåner miljøet at spise mad fra den nederste del af fødekæden, fordi kødproduktion er ressourcekrævende - især det røde **kød** og de mindre fisk. En anden grund til ikke at spise **kød** og andre produkter fra produktionsdyr er hensynet til dyrenes liv, og det er derfor både etisk og følelsesmæssigt begrundet.

Ernæringsmæssigt er det enkelt at få nok af de forskellige og livsnødvendige næringsstoffer, når man **spiser** bare lidt **kød**, fjerkræ, æg eller fisk af og til - og så kan man jo vælge at spise fra produktioner, hvor dyrene er blevet behandlet ordentligt. Vil man

undgå dilemmaerne ved at spise mad fra dyr, er vejen frem at blive vegetar. Der er flere forskellige typer af vegetarisme.

Der er dem, der både **spiser** æg og mælkeprodukter og der er dem, der også **spiser** fisk, de kaldes pescos - vegetarer. Halvvegetarer **spiser** også fjerkræ. Veganere er de mest radikale og udelukker totalt animalske produkter.

Især veganere er nødt til at spise nogle af de vegetabiliske madvarer, som har et stort indhold af proteiner. Gode vegetabiliske proteinkilder er ærter, bønner, linser, nødder og bønneprodukter som f. eks. tofu, sojamælk, rismælk og seitan. Fuldkornsprodukter har også et godt indhold af protein. Generelt vil vegetarmad fylde meget, og der skal tygges godt og længe. Det er væsentligt at gøre meget for at få smag i maden. Brug masser af friske krydderurter, sojasovs, soltørrede tomater m. m. der bidrager med en bred palet af smagsnuancer.

Der er mange gode grunde til at spise mange grøntsager og især dem der er i sæson fra friland, som det bugner af på denne tid af året. **Spis** nye kartofler, kål, gulerødder, bønner og ærter. Og så er det rigtig godt at få fuldkornsprodukter og bruge forskellige typer af kornsorter. Det er godt med dage uden **kød** - om man er vegetar eller ej.

Hurtig karryblomkål med quinoa og krydret yoghurt

Quinoa er en kornsort fra tørre områder i Andesbjergene som er glutenfri. Her er enkel hverdagsmad, der kan laves på en halv time.

Til 4 personer? 3 dl quinoa, f. eks. en blanding af hvid, rød og sort? ca. 5 dl vand? 1 tsk. havsalt? 200 g yoghurt 10 pct., fast græsk type? 1 tsk. harissa eller stærk chilisovs? 8-10 blade frisk mynte? 1 håndfuld bredbladet persille? 2 nye løg med top? 1 blomkålshoved? 1 spsk. olie? ca. 2 tsk. stærk karry? 2-3 spsk. vand Skyl quinoa i vand i en si. Lad vandet løbe af, kom quinoaen i en gryde med vand og salt, bring i kog og kog under låg 10 min., til vandet næsten er helt opsuget. Lad trække færdig under låg 10 min. længere.

Rør yoghurt sammen med harissa eller chilisovs, skyllet og hakket mynte og persille, og smag til med salt. Sæt i køleskabet, mens retten laves færdig.

Hak løgene - også toppene.

Del blomkålen i buketter. Steg løgene klare i olie i en tykbundet gryde, tilsæt karry og rør rundt. Tilsæt blomkålsbuketter og en anelse vand. Dampsteg i ca. 3-4 minutter under låg. Tilsæt de kogte quinoa og varm igennem få minutter.

Smag til med salt og karry, og nyd rygende varm med krydret yoghurt.

Nye grøntsager med peberstegt tofu

Til 4 personer? 1 kg nye grøntsager, f. eks. gulerødder, grønne bønner og spinat eller blot spidskål? 400 g tofu naturel (f. eks. mærket Nagel)? 75 g smør? 4-5 fed friskt hvidløg eller 2 fed tørrede? 2-3 tsk. fintrevet ingefær? 1 spsk. hele sorte peberkorn eller 1 1/2 spsk. knust sort peber? 1 bundt forårsløg? 3 spsk. tamari eller god sojasovs? 2 tsk. muscovadosukker eller brun farin Skær tofu ud i tern på ca. 3 x 3 cm. Lav en blanding af knust hvidløg, fintrevet ingefær, stødte eller knuste peberkorn og fintsnittede forårsløg.

Varm smør på en stegepande, kom blandingen i panden og varm igennem. Tilsæt muscovadosukker, soja og tofu og steg ca. 10 min. ved svag varme.

Kog grøntsagerne sprøde i let saltet vand. De hårdeste og største skal koge lidt længere end f. eks. spinat, der kun lige skal i vandet til sidst. Lad vandet dryppe af. Anret grøntsagerne med peberstegt tofu.

Tchaktouka - marokkansk krydret auberginesalat

Til ca. 4 personer som forret eller sammen med andre retter? 500 g aubergine? 6-8 friske fed hvidløg eller 2 fed almindelige tørrede hvidløg? 1,5 tsk. groft salt? 2-3 store tomater, 200 g? 3-4 håndfulde friske koriander? 1 håndfuld bredbladet persille? 2 tsk. stødt spidskommen friskkværnet peber? 1 spsk. koncentreret tomatpuré? ca. 1 tsk. paprika? 2 spsk. ekstra jomfruolivenolie? 2-3 tsk. finthakket citronskal fra saltede citroner eller fint revet frisk citronskal? 10 hakkede grønne oliven Tilbehør: godt hvedebrød Skræl auberginerne og skær dem i stykker. Kog ca. 20 min.

under låg med pillede hvidløgsfed og ca. 1 dl vand og salt.

Skyl tomater og krydderurter.

Riv tomaterne på den grove side af et rivejern, hak koriander og persille. Bland med spidskommen, peber og tomatpuré.

Kom blandingen i gryden og kog ca. 15 min. ved svag varme til tæt konsistens.

Vandet skal være fordampet.

Smag til med paprika og olivenolie og evt. syltet citronskal.

Salaten kan **spises** lun eller kold - evt. med grønne oliven og brød.

weekend@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Værs'go' og spis: Smag og sæt ord på

29. januar 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 712 ord, Id: e273cc75

Smagen begynder med råvarerne. Én dårlig oplevelse kan ødelægge glæden for resten af livet.

Det er sjældent, vi i hverdagen diskuterer smagen af vores mad. De fleste er tilfredse med, at 'det smager godt', for det er svært at sætte ord på, hvorfor eller hvad der gør, at det smager godt. En smagsoplevelse er sanselig og i sin grundsubstans nonverbal. Men i arbejdet med at udvikle kvaliteten i sin madlavning og den mad, man **spiser** til dagligt, kan det være vigtigt at sætte ord. Osten på lasagnen f. eks. er så mørk, at den bliver for bitter, eller kålen er blevet for blød i wokken og skulle være delt i to under stegningen, så den blev sprød osv: altså om faktuelle forhold, og om teknikker i køkkenet er i orden. Sidenhen kan man diskutere mere overordnede synspunkter som kulinariske stilarter.



I en kultur, hvor man stort set ikke taler om smagen, er det sværeste, hvad man skal sige til nogen, der har lavet direkte dårlig mad.

Måske er det ok at sige, at maden er for salt eller **kødet** for gennemstegt, men man skal passe på med at f. eks. sige at svampene i gryderetten smager muggent og har ødelagt smagen i hele gryderetten, eller sige at svinekødet er harskt eller hengemt.

Kræsen på den gode måde

Al madlavning starter med råvarerne, og de skal kvalitetsvurderes, inden de kommer i maden. Hvis champignonerne f. eks. ligger og sveder i plasticbakken, salaten er slatten,

vinen har fejl, olien er harsk eller krydderierne gamle og støvede i smagen, kan man ikke bruge det til at lave god mad af. Det gamle kokkeudtryk, at man ikke kan lave lort om til lagkage, holder! Det vil være godt, hvis vi lærer at være mere kræsne på den gode måde.

Årsagen til, at mange ikke kan lide bestemte fødevarer som f. eks. fisk, er ofte, at de engang har fået en gammel fisk, der lugtede grimt, eller en ost, der var stærk på den forkerte måde. Der skal bare en eller to dårlige smagsoplevelser til som barn for at skabe en varig afsky, og det er sværere at lave om på den erfaring, end at få en god oplevelse fra start.

Lammeribben stegt med ingefærkrydret BBQ-sovs - 3-4 portioner 750 g -1 kg lammebryst med ben Ingefærkrydret BBQ-sovs: 250 g saftige soltørrede tomater evt. i olie, afdryppede 4 fed hvidløg 2-3 små stærke chilier 3 spsk dijonsennep 25 g frisk ingefær 2 spsk olie evt. lidt vand.

Tilbehør: Brød og kålsalat eller coleslaw (opskrift på www.information.dk, ' Kål er cool' 23. oktober 2010) Kom soltørrede tomater, pillede hvidløgsfed, groft hakkede chilier, sennep, små stykker ingefær og olie i en foodprocessor og kød til tyk cremet konsistens. Tilsæt evt. en anelse vand.

Skær brystet ud mellem hvert ribben.

Bland benene med sovsen i et ovnfast fad evt. på bagepapir. Steg benene ca.

30 min. i en 150 grader varm ovn. Vend benene, og skru ovnen op til 225 grader.

Steg videre ca. 20 min., til **kødet** på benene er mørt - man kan se, at det skrumper. Vend evt. benene, så de bliver lige brune på begge sider.

Spis benene med brød, en grov salat og evt. med øl til.

Brændende kærlighed med selleri og røget laks - 4 portioner 1 kg melede kartofler 1 knoldselleri (ca. 500 g skrællet) ca. 4 dl sødmælk eller 2 1/ 2 dl piskefløde og kogevand 25 g smør 0,5 tsk. groft salt friskkværnet peber Til toppen: 2-3 løgringe 50 g smør ca. 200 g koldrøget laks (helst helt stykke) evt. lidt dild eller persille Tilbehør: groft rugbrød Skræl kartofler og selleri, skær dem i mindre stykker og kog dem ca. 20 min. i usaltet vand, så de lige er dækkede, til de er møre ca. 20 min. Hæld kogevandet fra (gem lidt) og damp grønsagerne tørre i gryden. Mos dem med et piskeris eller en kartoffelpresse.

Varm mælken og pisk den i mosen til passende konsistens. Spæd evt. med kogevandet til kartoffel-sellerimosen er let og luftig. Tilsæt smør og smag til med salt og peber.

Steg løgringe lidt gyldne, men ikke for mørke i smør i en gryde. Skær skindet af laksen og fjern evt. ben. Skær ud i små terninger. Kom stegte løg med smør og laksetern på toppen af mosen.

Drys med dild eller persille - **spis** brød til!.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Ærlig økologi til alle

19. november 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 668 ord, Id: e2f9064d

Værs'go' og **spis** Det offentlige vil nu til at satse stort på økologi. Det giver nye muligheder for, at vi alle kan komme tættere på den mad, vi **spiser**.

Vores offentlige køkkener er verdensberømte eller bliver det inden længe. Det er fantastisk, at vi i Danmark har besluttet, at 60 procent af maden i de offentlige køkkener skal være økologisk. Agendaen findes ikke i andre lande, hvor fødevarerindustriens økonomiske interesser er endnu stærkere. Desværre går udviklingen alle steder i retning af masseindustrielt frembragt mad.



Et grovere, sundere køkken

Det røde danske Ø-mærke og EU's økoblomst er statskontrollerede mærker.

Mærkerne kan sættes på madvarer, der er dyrket ifølge EU's regler for økologisk produktion. Økologisk vil sige, at der stort set ikke bruges bekæmpelsesmidler, og at foderet til dyr er stort set økologisk.

Der er få udvalgte tilsætningsstoffer i økologiske varer. Derfor får vi en stribe miljømæssige fordele som f. eks. renere grundvand, når vi vælger økologiske fødevarer.

En omlægning i offentlige køkkener og gryder vil desuden ofte munde ud i en menuplan med flere grove vegetabiliske råvarer som ærter, korn og rodfrugter.

Ofte er **kødet** det dyreste på budgettet og ved at spare på det og f. eks. lave kødløse dage, kan det have ernæringsmæssige fordele for de mange danskere, der **spiser** alt rigeligt **kød**.

Økologi var for 40-50 år siden hippielivsstil, men er nu blevet mainstream, som få er imod. Når alt det meget positive om økologisk køkkendrift er sagt, er der stadig udfordringer, hvis man ønsker mangfoldighed i både madvarer fra plante-og dyreriget, et rigt landskab og et godt liv for dem, der lever på landet.

De store aktører

I takt med at markedet for økologi er blevet større, er der kommet mange store aktører inden for økologiske varer på banen.

Det giver en række problemer, som kendes fra det konventionelle industrielle landbrug: dyrkning af monokulturer, lange transportveje fra producent til den spisende, affolkning af lokalområder, sorter der vælges af hensyn til holdbarhed, og om de kan transporteres snarere end efter smag.

Økologi er for længst også blevet business og store upersonlige produktioner.

Og man må spørge, om man får et bedre madliv af at spise økologisk frossen pizza, kager bagt af økologisk kagemiks, importerede økologiske æbler der kan holde sig i månedsvis og smager ens hele året eller gulerødder af kedelig sort dyrket på kæmpemarken? En ting er, at økologi er godt for miljøet.

Det er et vigtigt parameter for god kvalitet, men er de økologiske mærker ærlige i forhold til, hvad økologi i bund og grund står for? På det internationale fødevaremarked er der få kæmpestore aktører, der kan fastsætte priser og stille krav til typer af produkter, leverancer m. m. De er magtfulde, og det er ofte svært at være en lille eller mellemstor virksomhed. Så vil vi støtte dem, der arbejder med produktion, og vil vi have noget at vælge imellem og mad med sjæl, skal vi tættere på dem, der dyrker, avler og frembringer vores fødevarer.

Kort vej fra jord til bord Vi skal have en relation til producenterne for at støtte en lokal og fri økonomi - ganske enkelt for at sikre ægte økologisk eller ærligt fremstillet mad. Vi skal genopfinde distributionskanaler, som vi kendte for 30-40 år siden og samtidigt finde på

nye måder at sikre, at vi får mange flere ind i arbejdet med at dyrke, avle og arbejde med god mad.

Økologi betyder liv i bred forstand: i jorden, i havet, i marken, i køkkenet og omkring måltidet.

De økologiske mærker bygger på et sæt fornuftige regler. Det næste skridt, som må blive mainstream, er, at maden skal være lokal. Der er tegn på det f. eks. i Det Nye Nordiske køkken, Farmers Markets mange steder i verden og på Bondens Marked i de øvrige nordiske lande med direkte salg fra producenter til forbrugere.

Bevidstheden om, at vi alle skal tættere på, hvor maden kommer fra, er stigende.

I professionelle restaurantkøkkener købes direkte fra avlere, og denne udvikling må gerne smitte af på indkøb i de offentlige køkkener.

Denne klumme er inspireret af Henry Brockman: 'Organic Matters'. Terra Books 2001. Supporter of 'The Land Connection Foundation' to help save farmland and promote organic agriculture.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Frie ord : En appetitlig miljøkamp: Spis op!

📅 25. januar 2011, Information, Sektion 1, Side 20, Ejvind Larsen..., 731 ord, Id: e270972a

På givne foranledninger får Rabelais ordet for en hyldest til den glæde ved køkkenet, der kan redde kloden.

»Berømmelige drukkenbolte og mig synderlig kære syfilitikere - thi jer og ikke andre tilegner jeg mine skrifter..

« Sådan indleder Jesper Ewald sin oversættelse af Francois Rabelais Gargantua.



Første afdeling af det kæmperomanværk om ædende, drikkende, skidende og pissende - og pisselærde - liderlige kæmper (på gigantiske multlokummer og halmballer), der afsluttes med Pantagruel, og som man uvilkårlig må komme i hu, når man i disse tider frem til 27. marts i år i København besøger Rundetårn og udstillingen om natur og miljø, økologi og klima mellem køkken og klode (www.hungryplanet.dk).

For magen til appetitlig kamp for at redde naturen, miljøet, økologien, klimaet og kloden skal man lede længe efter.

Kampen mod den fundamentalistiske og terroristiske DØV, Den Økonomiske Vækst, drives ikke af livsfornægtelse, endsige livsangst, som det ofte opfattes og påstås, men af livslyst. For ikke at sige slet og ret: lyst. En sanselighed ved **kødets** (materiens) lyst så stor, at man ikke kan andet end glædes ved naturens tildeling af netop dette **kød** og af netop denne materie og lyst, så man bare må ære og dyrke og bevare og beskytte naturen. For man kan ikke andet. Man ka' ik' la' vær'.

Hinandens forudsætning

Og sådan skriver Jesper Ewald i sin oversættelses forord om franskmænden Rabelais (ca. 1494 - 1553): »Læser man Rabelais nu, får man instinktmæssigt den opfattelse, at han var hverken katolik, protestant eller ateist, men temmelig ligeglad med religionen. Dette jordeliv var ham nok. Han elskede naturen, bordets, bægerets og sengens glæder, han elskede menneskene, når de var ærlige folk og gode kammerater og ejede det, som på fransk hedder vertu, og som ikke kan oversættes, fordi det betyder både dyd og dåds kraft og moralsk holdning. Desuden var han en lærd humanist, som elskede bøgerne for den lære, som kan uddrages af dem, og følgelig foragtede Sorbonnes (universitetets) folk, som brugte deres lærdom nærmest til at mystificere lægfolk med.« Som i dag økonomerne og deres følgagtige horder af samfundsforskere, politikere, pædagoger og journalister mystificerer lægfolk.

Stik imod hvad langt hovedparten af nøgterne naturforskere konstaterer om naturens indretninger og grænser.

Men her er pointen såmænd blot, at den fine ånd, dyd og dåds kraft og moralske holdning ikke, som det ofte opfattes og påstås, står i dualistisk modsætning til bordets, bægerets og sengens glæder. Det er omvendt.

De er hinandens forudsætninger.

Vertu.

Andre helt aktuelle grunde til at give Rabelais ordet er bl. a. seneste og et fremragende nummer af miljøsk - Tidsskrift om miljø og samfund med temaet: »Den globale madskandale« (www.- noah.dk). Samt artiklen i går her i Information med temaet: »Verden på vej mod fødevarekrise - 2011 kan blive et år med nye rekorder i de globale fødevarepriser. Det indvarsler en fremtid med knaphed på fødevarer i store dele af verden. Resultatet bliver ressourcekamp og politisk uro«. Af Lester Brown.

Gruopvækkende er begge temaer. Og grufulde er da også mange af Rundetårns (www.rundetaarn.dk) plancher og billeder og tabeller og sikkert også oplysningerne i Miljøpunkts (www.a21.- dk)kommende tirsdagsrække i tårnet om vild verden og vild mad og haiku-digte og sære fortællinger til en sulten planet.Alligevel er det selve det livslystne, appetitvækkende, sanselige ved Rundetårns-arrangementet, der skal fastholdes her.

Ved simpelt hen at give Rabelais ordet - og nu i C. E.

Falbe-Hansens oversættelse af Pantagruel, Tredie Del: Amen »- Det er netop den rette tid at holde måltid, sagde Pantagruel.

(...) Næppe var disse ord udtalt, før køkkenfolkene stillede spiseborde og anretterborde på plads, de dækkede dem med duftende duge, tallerkener, håndduge og saltkar: de bragte ølkrus.

lerkander, flasker, kopper, bægre, skåle og krukker..

- Jeg er ikke vred mere, sagde Panurge. Gud og jer ske tak! Jeg er fornøjet som en papegøje, glad som en lærkefalk, kvik som en sommerfugl.

Det er virkelig Euripides, der har skrevet følgende.

jeres kønne Euripides, og det er Silén, den mindeværdige bægersvinger, der siger det: Han galen er og ej af sunde sæder, der drikker bravt og ej derved sig glæder.

' Uden rist og ro bør vi lovprise den gode Gud, vor skaber, frelser og bevarer, fordi han ved dette gode brød, ved denne dejlige friske vin helbreder os for den slags forvildelser både på legeme og sjæl, bortset fra den nydelse og lyst, vi føler ved at spise og drikke'.« Amen.

EJLA@INFORMATION.DK

' Hungry Planet' viser portrætter af familier fra hele verden med den mad, de **spiser** på en uge.

- En hjemløs varmer sig ved ilden i Kabul, Afghanistan. FOTO: AHMAD MASOOD

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Værs'go' og spis: Så kom sommeren

4. juni 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 785 ord, Id: e2b67dba

Det, der er godt, fås ikke meget bedre end lige nu.

Det vælter frem i lyn tempo. Og jubiii for nye kartofler, frilandssalater, de første danske jordbær og friskslynget honning.

Det er råvarer, der ikke skal gøres meget ved. Sæsonen for skaldyr er også i gang.

Fiskehandleren fortalte mig forleden, at de mange krabber kommer i nettene med pighvar. Det er sommerligt og godt at få friskkogte krabber. Og så er det rejtid.

Orker man ikke selv at pille, er der kommet pillede rømmørej - også kaldet hesterejer - på markedet. Hesterejer lever på lavt vand med sandbund især ved Vadehavet.

De er ca. seks cm lange og lidt større end fjordrejer. Farven er grå med rødligt skær som skifter til rødbrun, når de koges. Traditionelt regnes de ikke for noget særligt, men de er rigtig gode.

Kartoffelsalat med krydderurter og rømmørej - ca. 4 personer 500 g hesterejer, eller ca. 200 g pillede 3 liter kogevand 2 spsk. groft salt pr. liter kogevand 2 tsk. sukker pr. liter kogevand 1 kg nye kartofler 1 dl jomfruolivenolie 2-3 spsk hvidvinseddike eller citronsaft 1 lille bundt dild 3 spsk. purløg 2 håndfulde basilikumblade 1 kvalitetsagurk friskkværnet



peber Bring 2-3 l vand i kog i kog, og tilsæt salt og sukker. Kom rejerne i, når vandet koger. Kog 2-3 min., til rejerne skifter farve. Hæld dem straks i et dørslag.

Pil rejerne, når de er friskkogte og let afkølede: Hold en reje i halen med tommel- og pegefinger. Tag rygskjoldet af rejen med den anden hånd. Fjern derefter hovedet med et let tryk på siderne. Klem halen af med de to fingre, som holder den.

Kartoffelsalat: Kog skrubbete kartofler i let saltet vand 15-20 min. Små nye kartofler går til tops i kogevandet, når de er færdige. Pas på de ikke bliver udkogte. Lad dem køle af og skær dem evt. i mindre stykker eller skiver.

Bland olie med eddike eller citron, friskhakkede krydderurter og små tern af agurk. Bland med kartofler og rejer.

Smag til med salt og peber.

Krabbeklør med nye kartofler og dilldressing - til ca. 4 personer 2 kg friske krabbeklør 2 spsk. groft salt pr. liter kogevand 2 tsk. sukker pr. liter kogevand 2-3 duske dild og 1 tsk. hel peber Mayonnaise-dilldressing: 1 æggeblomme et godt drys groft salt eller flagesalt 1 tsk. dijonsennep 1 tsk. citronsaft 1/2 dl olie, vindrukerne- eller olivenolie 1/2 dl cremefraiche 18 procent salt friskkværnet peber 1 lille bundt dild Tilbehør: ca. 1 kg nye kartofler og evt.

grønne salatblade og citron Krabbeklør må ikke lugte kloragtige eller gamle. De skal opbevares koldt og må ikke svømme i egen saft. Læg dem f. eks. i et dørslag så evt. væske kan løbe af. De kan opbevares ca. 1 døgn og skal koges så hurtigt som muligt efter indkøb. Tip: Levende krabber kan evt.

først kommes i fryseren i en 1/2 time, så de sover stille ind.

Krabbeklør: Børst krabbeklørerne og skyl dem i flere hold koldt vand. Kog rigeligt vand med salt og sukker og evt.

dild i en gryde. Læg krabbeklørerne i det spilkogende vand og lad vandet koge op. Dæmp varmen og kog krabbeklørerne under låg ved svag varme i 12-20 min. afhængigt af deres størrelse.

Lad klørerne trække i kogevandet 20 min. Afkøl dem i køleskab, til de skal **spises**. Krabbekødet er bedst nykogt og blot afkølet ca. time. Knæk klørerne med en nøddeknækker, eller bank med en kagerulle eller hammer. Brug evt. en hummergeaffel eller et træspyd til at få **kødet** ud af klørerne med.

? Mayonnaise-dilldressing: Rør æggeblomme med salt, og tilsæt sennep og citronsaft. Tilsæt olie dråbevist, indtil æggeblommen bliver tykflydende. Rør derefter olien i en tynd stråle i mayonnaisen, til den er cremet. Tilsæt derefter gradvist cremefraiche.

Smag til med fintplukket dild, salt og peber. Kogt krabbe kan opbevares 1-2 døgn i køleskab - men smager bedst friskkogt. **Spis** krabbeklør med kartofler og dilldressing og evt. salat og citron og brød. Lav evt. skylleskåle eller hav rigeligt servietter ved bordet.

Nødde-rabarberkage - 1 kage ca. 12 stykket ca. 350 g rabarber 200 g smør 4 æg 200 g rørsukker 200 g hvedemel 250 g rå ren marcipan 150 g hasselnøddekerner Til formen: 25 g blødt smør Tilbehør: flødeskum eller cremefraiche Smelt smør og lad det køle lidt af.

Pisk æg og sukker skummende med en elmikser, til det er cremet. Drys mel igennem i en si og vend det i æggeskummet. Rør forsigtigt flydende smør i sammen med revet marcipan, hakkede nødder og rabarberstykker.

Fyld dejen i en smurt springform.

Sæt kagen i en 175 grader varm ovn ca.

45 min. Stik et træspid eller en lille kniv i midten af kagen. Hvis der er rå dej på, skal kagen bage lidt videre. Servér evt.

med flødeskum eller cremefraiche.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Værs'go' og spis : Discount eller kvalitet

7. maj 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 776 ord, Id: e2aabe51

Foråret er en god årstid til at gå andre veje end blot de nemmeste.

Endnu et discountsupermarked er på vej i vores lokalområde - med internationale standardvarer, der ikke tilbyder os et tættere forhold til lokalområdet. Samtidig blomstrer få mindre handlende og markeder med unikke produkter og kvaliteter.

Udbuddet af madvarer er blandet af skidt og kanel og vidunderlige varer, og sæsonvarerne lige nu er lækre. Det ville være godt for mange flere at få de friske gode varer, for alt for mange **spiser** dårlig mad af tvivlsom kvalitet. Billige kalorier, der mangler f. eks. sammensat og stor smag, hensyn til dyrevelfærd, miljø samt fibre og andre mikronæringsstoffer.



Penge styrer et langt stykke ad vejen, hvad der ender i indkøbskurven, og for mange handler det om at få nok kalorier uden at bruge for meget tid. Indkøbene skal overstås hurtigt, og maden skal på bordet i en ruf, når man kommer hjem.

For lidt rigtig mad giver sult og kan medføre et forkert spiseri og overvægt: En megatendens i USA, som kan komme snigende hos os, hvis vi ikke sørger for, at alle har adgang til reel mad. Madmarkedet er klassedelt: Discount og dårlige kvaliteter for dem, der reelt er fattige eller ikke har ork til at skaffe lødige mad - og så dem, der handler i specialbutikker og har ekstra til forbrug og tid i køkkenet.

Og så er der mange, der lige nu sår deres egen mad eller køber ind via indkøbsforeninger og på forskellig vis skaffer sig råvarer til god mad i hjemmekøkkenet.

Derfor igen: Brug lidt tid på at skaffe råvarer og lav frisk mad med personlige fingeraftryk, som hjemmelavet mad får.

Smørstegt fiskefilet med æggesalat, grønne urter og asparges

4 store eller 8 små fiskefileter af rødspætte, skrubbe, skærsing eller rødtunge 1 dl groft rugmel eller grahamsmel 1 tsk. groft salt og friskkværnet peber 2-3 spsk. smør Æggesalat: 5 æg 1 frisk æggeblomme et drys groft salt 2 tsk. hvidvinseddike 1 dl olie, evt. en blanding af olivenolie og neutralt smagende olie Friskkværnet peber og lidt karry 2 spsk. kapers (saltede) 2 håndfulde grønne krydderurter: f. eks.

purløg, persille, ramsløg, dild m. m.

Tilbehør: 500 g grønne asparges og 4 tykke skiver groft rugbrød eller nye kartofler Æggesalat: Kog æggene hårdkogte ca.

10 min. Hak æggene.

Mayonnaise: Rør æggeblommen godt med salt og tilsæt eddike. Rør olie i dråbevis, til æggeblommen bliver tyktflydende. Rør derefter olien i i en tynd stråle, til mayonnaisen er cremet, og fortsæt, til den bliver tyk. Krydr med lidt karry, og bland med æggene. Skyl lidt af salten af kapersene, hak dem og kom dem i æggesalaten.

Skyl urterne i koldt vand i en balje. Skift vand, til der ikke er mere jord eller sand i. Dryp eller slyng dem fri for vand. Hak mellemfint og bland dem i æggesalaten - smag til med salt og peber.

Skyl aspargeserne i koldt vand. Bræk den nederste seje ende af. Helt friske tynde asparges skal blot koge få minutter i letsaltet vand. Dryp af i en si.

Fiskefileter: Skyl hurtigt fisken i iskoldt vand. Bland rug-eller hvedemel med salt og peber og vend fisken heri.

Steg fileterne ved middelvarme i smør i ca. 2 min. på hver side, til de er sprøde.

Læg fiskefileterne på rugbrødsskiver og læg æggesalaten på toppen. Giv nykogte asparges og evt. kartofler til.

Kylling i hvidvinssovs med asparges

1 stor kylling, ca. 1,5 kg 25 g smør + 1 spsk olivenolie salt og friskkværnet peber 3 spsk. hvedemel 0,5 liter god tør eller halvtør hvidvin suppevisk af 3-4 friske laurbærblade, 2-3 kviste frisk timian og stilke af persille sammen med bomuldssnor 500 g hvide asparges 500 g grønne asparges Drys: blandede krydderurter som f. eks.

purløg, dild, lidt estragon og persille Tilbehør: nye kartofler eller brød Partér kyllingen i 8 stykker: over-og underlår og brystet med ben i to stykker hver, de to med vingespids på. Brun dem i smør og olie i en tykbundet gryde.

Krydr med salt og peber.

Drys hvedemel i retten, og lad det suge fedtet op.

Hæld vin ved, og rør. Læg suppevisken i, og kog ved svag varme i ca. 45 min., til **kødet** er mørt. Fjern suppevisken.

Skræl hvide asparges fra hovedet mod roden. Bræk den seje ende af både de hvide og grønne asparges. Del aspargeserne i tykke og tynde. Skær aspargeserne i stykker på 3-4 cm.

Tilsæt først de tykke og kog nogle minutter. Sluk for gryden og tilsæt derefter de tynde grønne, der bliver færdige ved eftervarmen i sovsen. Rør jævnlgt over hele grydens bund.

Spæd evt. sovsen med lidt vand eller vin, hvis den er for tyk. Smag til med salt og peber. Drys med skyllede, hakkede krydderurter. Servér med nye kartofler eller brød.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Madmoral eller madglæde?

10. september 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 711 ord, Id: e2dcf1a6

Værs'go' og **spis** Fornuft er godt, men den må ikke erstatte glæden og begejstringen ved det gode måltid .

Der er ingen ende på kravene til at spise det rigtige: **Spis** hjemmelavet, spar på fedtet, **spis** masser af grønsager, korn, fi-bre og mindre **kød**. Køb Fairtrade og ingen truede fiskearter.

Der er intet galt med noget af det, men det bliver af og til så kompliceret og korrekt, at maden, vi **spiser**, fremstår som tidens moral, og alt omkring den bliver symbol på, hvad man står for, og hvad man magter at gøre ved både sig selv og verden. Det kan tage den spontane glæde fra det at spise.

Der er sammenhæng mellem, hvad der kommer på tallerkenen, og hvordan verden omkring os ser ud, og hvordan vi selv ser ud og har det.

Men man kan af og til få kvalme af at skulle leve op til så meget omkring noget så umiddelbart som at spise, og det kan hæmme den spontane nydelse og madglæden.



Kali oreksi betyder på græsk velbekomme eller nyd dit måltid - det er vigtigere end de fleste moralske madråd.

Lækre halvdøde frikadeller med rosmarin og citron, 16 stk.

I gamle kogebøger kan man finde opskrifter på 'døde frikadeller' lavet af koldt stegt **kød**, der er hakket. Her er en italiensk inspireret opskrift med både en rest steg og frisk hakket **kød**. Man fristes til at kalde det halvdøde frikadeller! 200 g stegt ribbenssteg, flæskesteg eller lammekølle 400 g hakket okse-, eller kalvekød salt og friskkværnet peber 2 æg 30 g hvedemel 2 tsk. frisk rosmarin 1/2 tsk. fintrevet citronskal 1 lille løg ca. 3 dl mælk 25 g smør + 2 spsk. olivenolie Skær sværen af de stegte **kød** og hak det i små tern. Rør hakket **kød** med salt, peber og et æg ad gangen. Rør derefter mel, hakkede rosmarin-nåle, fintrevet citronskal og finthakket løg og gradvist mælk i. Tilsæt det hakkede stegte **kød**, og rør godt. Lad farsen hvile i køleskab ca. 30 min. Form ca. 16 frikadeller med to skeer, og steg dem på en varm pande i smør og olie 5-7 min på hver side. **Spis** frikadellerne med for eksempel friskkogte bønner eller en tomatsalat.

Sachertorte

Lige nu bør man spise masser af æble-og brombærkager, blommetærter og andre gode frugtdesserter. Men chokolade er så uimodståeligt og vidunderligt. En af de kendteste kager fra konditorbyen Wien er sachertorte, en klassisk chokoladekage med abrikosmarmelade, men den smager garanteret også godt med æble-, brombær-eller blommemarmelade.

1 kage - ca. 12 stk.

Kagebunde: 200 g mørk chokolade 6 æg (delt i æggeblommer og æggehvider) 175 g blødt smør 150 g flormelis 25 g hvedemel 40 g sukker 25 g smør til formen Fyld: 1 glas abrikosmarmelade (ca. 350 g) eller anden marmelade chokoladeglasur: 150 g mørk chokolade 200 g flormelis 1, 25 dl vand Tilbehør: evt. flødeskum Kagebunde: Tænd ovnen på 165 grader med varmluft.

Smelt chokoladen i vandbad. Tag skålen fra varmen. Lad chokoladen køle lidt af, til den er tyktflydende.

Smør to springforme (diameter ca. 22 cm) med blødt smør.

Slå æggene ud i to skåle: en lille til æggeblommer og en større til -hvider.

Rør blødt smør hvidt og skummende med flormelis med en håndmikser.

Tilsæt en æggeblomme ad gangen, og rør godt mellem hvert æg. Drys melet i, og rør.

Pisk æggehvinderne stive med sukkeret i en skål.

Tilsæt den smeltede chokolade til smørblandingen. Vend forsigtigt de stive æggehvinder i dejen med en dejskraber.

Fyld dejen i de to smurte springforme (22 cm). Sæt formene på en bagerist eller bageplade i ovnen, og bag ca. 30 min. Stik et lille træspid eller en lille kniv i kagen. Hvis der er rå dej på, skal kagen bage lidt mere.

Afkøl kagerne på bagerist. Tag kagerne ud af formen, læg dem på bageristen, og smør halvdelen af abrikosmarmeladen på den ene kage.

Læg den anden ovenpå. Smør resten af abrikos marmeladen i et tyndt lag på toppen og siderne af den sammenlagte kage, og lad den tørre ca. 15-20 min.

Chokoladeglasur: Hak chokoladen, og kom den i en skål. Kog vand og flormelis sammen i en gryde, og rør det langsomt i en stråle i chokoladen. Rør, til den bliver glat, tyktflydende og lun chokoladeglasur. Hæld den forsigtig hen over kagen, og smør siderne med en palet, så kagen bliver helt overtrukket.

Nyd eventuelt kagen med flødeskum.

. dk Læs mere på information. dk/.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Tid til grydemad

22. oktober 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 760 ord, Id: e2edbc08

Værs'go' og spis Børnene bliver ikke sendt ud at arbejde i denne efterårsferie - men får istedet solid efterårsmad.

Skolernes efterårsferie er en lokal ferie, som var nødvendig, for at børnene kunne hjælpe med at få alle kartoflerne i hus, inden frosten gik i jorden. Kartoffelferie og børnearbejde er ikke længere en del af uge 42, men på denne tid af året er kartoflerne modne, friskopgravede, og der er mange sorter. Det er blevet køligt, og i den næste tid skal vi være mange timer indendørs. Så det er igen tid til at stege og brase, og lidt af livet kan med stor glæde bruges ved gryder med god rustik mad, der simrer og dufter. Heldigvis har alle ikke så travlt som den nye fødevareminister, der ikke kan nå at koge kartofler - det tager også hele 20 minutter! Mens man passer gryderne, kan der tænkes tanker og lades op, og når maden bliver god, kommer tiden mange gange tilbage i god energi til krop og sjæl. Så her er ideer til gode gryder med vildt og **kød** og hertil kartofler.



Rullesteg med krydderurtefyld, ovnbagte rosmarin-kartofler eller kartoffelgnocchi. (Til 6-7 portioner) 1 stort svineslag til rullesteg eller rullepølse - fra et svin der har haft en ordentlig tilværelse salt og friskkværnet sort peber1 krydderurtefyld: ca. 100 g brødkrumme 10 fed knust hvidløg 1 håndfuld friske hakkede salvieblade 2-3 håndfulde friskhakket bredbladet persille fintrevet skal af en citron 1 tsk. stødt koriander 2-3 spsk. olivenolie til at brune i 2-3 dl tør hvidvin eller vand Rosmarin-kartofler: 1 kg kartofler 0,5 dl olivenolie 3-4 kviste frisk rosmarin Tilbehør: evt. salat Læg slaget med kødsiden opad. Krydr godt med salt og peber. Bland fyldet og læg det på **kødet** i et jævnt lag. Tryk det godt sammen mod **kødet**. Rul sammen og snør stegen med bomuldssnor. Brun **kødet** på alle sider i olie på en stor pande eller i en stegegryde. Læg **kødet** i et ovnfast fad med vin i bunden. Sæt fadet i en 150 grader varm ovn ca. 2 1/2 timer. Vend **kødet** et par gange undervejs og steg til **kødet** er helt mørt og har en kernetemperatur på ca. 85 grader målt med stegetermometer. Lad stegen hvile i 20 min. før den skæres i skiver.

Sprøde rosmarin-kartofler: Bland skrællede kartofler skåret i både med olie og rosmarin på et stykke bagepapir på bageplade. Sæt den i ovnen sammen med stegen ca. 1/2 time før den er færdigstegt. Skru ovnen op på 250 grader de sidste ca. 15 min., så kartoflerne bliver sprøde. Rør et par gange i kartoflerne under stegningen.

Servér skiver af **kød** med salat, ovnbagte rosmarin-kartofler og drys med salt eller med kartoffelgnocchi - se nedenfor.

Kartoffelgnocchi -4 portioner

400 g melede kartofler ca. 150 g hvedemel Skræl kartoflerne og skær dem i stykker. Kog dem møre i usaltet vand ca. 20 min.

Hæld vandet fra og læg kartoflerne på en melet bordplade. Mos dem med en gaffel eller pres dem igennem en kartoffelpresse. Drys melet over den varme kartoffelmos og ælt til en glat og smidig dej. Del dejen i 5 boller, rul dem ud i blyantstykke pølser og del dem i 2 cm stykker. Tryk hvert stykke med en gaffel og læg dem på et stort melet fad.

Kog dem 8-10 min i rigeligt letsaltet vand, til de er møre. **Spis** dem til retter med sovs eller med pesto.

Fasan med bacon, rosmarin og kål. Til 4-5 personer

2 store fasaner 2 spsk. smør og 2 spsk. olivenolie 3-4 kviste frisk rosmarin 3-4 kviste frisk timian 1 ts. citronskal, det gule salt og friskkværnet peber ca. 12 skiver lufttørret bacon 0,5 flaske tør hvidvin 1 stort kålhoved f. eks. filterkraut, spidskål eller savojskål 500 g knoldgaltetan eller kartofler Tilbehør: evt. hvedebrød Rens fasanerne. Tør dem indvendigt med køkkenrulle. Bind lårene sammen med en lille snor. Brun fuglene i smør og olie på alle sider.

Gnid fuglene med en blanding af groft hakket rosmarin og timian og drys med citronskal. Krydr med salt og peber. Lav nogle dybe snit på ydersiden af hvert lår med en skarp kniv. Så bliver lårene færdige samtidigt med brysterne. Læg skiver af bacon stramt på fuglene. Læg dem i et ovnfast fad med hvidvin i bunden.

Sæt fasanerne i ovnen ca. 45 min. ved 175 grader. Tag fuglene ud og lad dem trække 20 min. før lårene skæres af og **kødet** skæres fra brystbenene.

Kog stykker af kål uden stok ca. 4 min. i let saltet vand. Kog små skrubbete knoldgaltetan ca. 5 min. eller kartofler ca. 20 min. til de er møre. Lad grønsagerne dryppe af og nyd dem friskkogte til den stegte fasan evt. med brød.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Chicago på spisekortet

3. december 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 756 ord, Id: e2feaa09

Værs'go' og spis USA er et mylder af muligheder for god mad.

I et land med en kultur af udespisere er hjemlige måltider i høj kurs. Mange steder i USA åbner private dørene, så man kan få et måltid i en anden ramme end på de professionelle spisesteder. Desuden er der Underground Dining som er organiseret i klubber og pop-up restauranter af forskellig slags events. Det er oftest hemmelige middage, man skal kende og finde vej til. Disse alternativer findes også i Chicago, der huser et kæmpeudbud af restauranter.



McDonald's er grundlagt i Chicago.

Byen er også kendt for sine deep-pan pizzaer også kaldet en Chicagopizza. Det er en tærteagtig bund med ost og derpå et flere cm tykt lag fyld. Efter at have smagt et par stykker efter sigende fra byens bedste steder mener jeg stadig, at det er en kulinarisk kikser. Omvendt kan man få en supergod Chicago-hotdog fra et af de 2.000 selvstændige udsalg. Det er en pølse i brød evt. med birkes, friske tomater, løg, pickles, sennep og sellerisalt og helt uden ketchup. Og i denne remse bør Italian beef sandwich også nævnes: En sandwich med utrolig mange skiver oksekød, chili, løg og ost i et hvidt brød der er gennemvædet og blødt af kødsaft.

På det traditionsrige morgenmadssted Lou Mitchell's får man, allerede mens man venter på bord, små hjemmelavede donuts og en lille æske med Milk duds, som er karameller med flødechokoladeovertræk.

Menukortet bugner, og jeg må spørge tjeneren hvad jeg skal spise: »Everything is yummi here,« siger hun med et stort smil. Jeg bestiller en fluffy jumbo omelette med Michigan søde æbler og Old English cheddar, smørristede engelske muffins og en pandekage med banansirup. Bestillingen kunne have rakt til en familie på fem.

Næsten ligegyldigt hvilken restauranttype man vælger at spise på, vil man opleve, at serveringer i USA ikke blot er store, men også rige på elementer som dips, smør, ost, kryddringer og tilbehør.

Det uformelle

Chicago har nogle af de bedste mexicanske og kinesiske restauranter i USA og en stribe dejlige farm to table-restauranter, hvor køkkenet laver ægte mad af lokalt producerede

råvarer, der købes direkte hos producenterne. I disse køkkener er der alt andet end 365 dage med jordbær - her er lokal mad i sæson, og det giver variation.

En trend i den vestlige verden er i disse år smarte uformelle spisesteder, der ikke er dyre, og hvor gæsterne kan vælge at spise lige i den rækkefølge, de vil - ofte fra et menukort med små eller mindre retter. Det er hyggeligt, men kan også skabe måltider, der kulinarisk er meget rodede. Men gæster er trætte af fastlagte menuer.

Mad er kultur - og med inspiration fra den store madby er her et par opskrifter til vores hjemmekøkkener.

Luftig omelet med ost, æblekompot og honning - 2-3 personer

5 æg (delt i hvider og blommer) 2 spsk. kartoffelmel 125 g fast komælksost, f. eks.

Vesterhavsost (i små tern) 2 spsk. smør 4 æbler f. eks. Ingrid Marie eller madæbler 25-50 g sukker Tilbehør: god flydende dansk honning og smørristet brød Æblekompot: Skræl æblerne og skær dem i tynde både uden kernehus. Kog dem 3-4 min. med lidt vand og sukker til de er møre.

Pisk æggeblommer sammen med kartoffelmel. Vend små stykker ost i.

Pisk æggehviderne stive og vend æggeblommerne i. Steg i smør ved svag varme på en sliplet pande. Læg låg på.

Spis osteomeletten med æblekompot, honning og smørristet brød.

Svineskank med appelsin og tørrede figner - ca. 6 personer

2 svineskanke hver på 1-1,5 kg groft salt og friskkværnet peber 6-8 friske laurbærblade 1/4 liter hvidvin 1/4 liter friskpresset appelsinjuice 2 appelsiner i skiver 4 løg 250 g tørrede figner eller svesker Tilbehør: ovnbagte kartofler og knoldselleri i tern og persille Rids sværen som til flæskesvær eller i tern og gnid med salt. Krydr med peber.

Stil skankene i en bradepande. Læg laurbærblade og appelsinskiver ved.

Vend gerne lidt ind under skankene, og tilsæt vin og appelsinjuice. Sæt fadet nederst i ovnen og tænd på 175 grader.

Steg 2-2,5 timer. Kan skankene ikke stå op, vendes de efter den halve stegetid.

Pil løgene, skær dem i både. Læg løg og selleri i fadet rundt om skankene. Steg videre 30 min. Tilsæt derefter figerne og steg videre 15 min. Skankene skal stege til **kødet** let slipper benet - i alt ca. 3 timer.

Ved servering skæres **kødet** først fra benene og derefter i skiver. Fedt og blødt skind kasseres. **Kødet spises** sammen med grønsagerne og steegsky evt. med brød eller ovnbagte kartofler til. Drys med skyllet, hakket persille.

modernetioder@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Beværtet | Buenos Aires Skabere af en stil. På Restaurant Lalo i Buenos Aires lever gamle dyder som kvalitet, generøsitet, trofasthed, fleksibilitet og kærlighed til mad

12. februar 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 19, CAMILLA MARIE DAHLGREEN..., 1134 ord, Id: e27bcd5

Det er ikke ligetil at forklare, hvad der er så unikt ved Lalo. Det er en gennemført traditionel porteño-restaurant med traditionelt menukort, traditionel indretning med skakternet stengulv, røde vægge, bordeaux duge under de hvide papirsduge, argentinerflag, planter i hængependler, let overbelyst og med en evigt tændt fladskærm med sportskanal, som tjenere og kokke kan styrke sig ved, og så man altid lige kan nå at få et glimt af Messi styrte frem og overhale flokken som den vindende sædcelle.



Så er der lige et kort øjeblik, man ikke kan få fat på de ellers eksemplarisk vågne tjenerøjne.

Egentlig hed restauranten Chiquilin, ligesom Astor Piazzollas og Horacio Ferrers kendte sang, og var samlingssted for tangoens folk efter deres optræden i downtown, men så

blev der nogen uoverensstemmelse mellem de to ejere, og Lalo fik sit eget sted et par husnumre længere oppe ad samme gade og kaldte det slet og ret Lalo. En del tjenere fulgte med ham. El Negro har arbejdet for ham i 43 år, det vil sige, siden han var 17, El Chino i 35 og den yngste medarbejder i bare otte år. Tangofolket fulgte også med Lalo, så nu er det her, de **spiser** efter midnat. Vi kan heller ikke lide den gamle Chiquilin og spørger tjeneren El Chino, hvorfor det egentlig er sådan, når de to restauranter ellers er tæt på ens. El Chino retter på brillen og vælter forsigtigt et par glas og forklarer, at det kan man blive fyret for på Chiquilin, men ikke her. Det er nok noget kunderne, kan mærke. Her er de som én stor familie, altså de skændes og sådan, men næste dag krammer de hinanden.

Klokken er 00.30, stedet er fuldt, og en dame har lige fået serveret et spejlæg til sin grillpølse. Om lidt kommer Miguel Zotto nok ind ad døren med sin unge tangopartner, som han plejer denne måned. De har et show på Corrientes, der på trods af, at Zotto utvivlsomt er en af de ægte gamle tangueros og showet hedder Tango Puro, vist nok handler mest om at fremvise den yndige partners former. Ris med en smørklat skal han have, så vi kalder ham Rizotto.

Como no - hvorfor ikke, naturligvis - er svaret fra de dygtige tjenere og det tjekkede køkken på alt lige fra spejlæg, ris med smørklat, en improviseret suppe midt om sommeren eller et grillet løg. Bøfferne er enorme og af første kvalitet, fisken fås ikke friskere, og betjeningen er udsøgt.

Lalos stil

Vi spørger El Negro, hvad det betyder, det der står med sløjfeskrift på facaden og menukortet: Creadores de un estilo. Hans store kinder ser ud, som om de tænker lidt, så svarer han: »Det er Lalos stil, Lalo har skabt vores stil, alle der arbejder her, har arbejdet for Lalo i mange år.« Og hvad er så Lalos stil? Kinderne tyggetænker lidt igen, så kigger han indtrængende på os og siger med højthævede, buskede øjenbryn: »Vores stil er, at vi har parilla (grill),« siger han og demonstrerer med én tommelfinger, trækker så den anden tommelfinger og siger og pasta«. Jamen, det har alle restauranterne i Buenos Aires jo stort set? Ja. Det er rigtigt nok. Men det er alligevel ikke det samme. Hvad synes vi selv. Nej, sandt nok, det er ikke det samme.

Seriøse forretter

En ond sommervirus af dén slags, hvor man er nødt til at vifte mindst fem gange for lysdetektoren i løbet af et toiletbesøg, har sat mig lidt smagsmæssigt af, så forretterne bliver bestilt sådan lidt tilfældigt og mest ud fra fravalg. Grillet pølseudvalg, nej, tunge med kryddermarinerede urter og russisk salat, nej. Argentinerne gør det ikke ligefrem i små, nette forretter, og man kan godt opgive tanken om et perfekt sammensat måltid.

Vitel Thoné og en grillet provoloneskive med grillet tomat bliver det til. Min ledsager og jeg deler. Helt perfekt.

Maven holder, og det er det møreste, tyndeste kalvekød, der smelter på tungen i en hjemmerørt tunmajonæse med masser af citron. Ansjos og kapers er ikke blendet med i sovsen, men bare lagt henover. Intet er for salt. Provolone er en fast og gummiagtig komælksost, man serverer grillet, inden man kaster sig over **kødet** til en typisk grillmiddag. Voldsomt, men her reddet af letgrillede tomatskiver og fint strimlede basilikumblade i hestestørrelse. Som en pizza uden bund.

Pastaeventyr Alle restauranter i Buenos Aires med respekt for sig selv har hjemmelavet pasta. Et menukort har altid en række hjemmelavede pastaer at vælge mellem og så nogle supplerende tørrede, hvor mærket altid angives, for eksempel De Cecco. Så vælger man en pasta og dertil en salsa med navne som Gran Caruso, Scarpia, Fileto, Blanco, Mixta, 4 Queso, etc. Lalo er ingen undtagelse og har hele det traditionelle udbud, men dertil også nogle pastaretter, hvor vi kan begynde at snakke specialiteter. For eksempel sorte ravioli med laks med anbefalet salsa af valnødder og salvie. Det vil vi godt prøve. Selvfølgelig kan man dele en portion, og pastaen bliver anrettet på to tallerkner. Vi drikker en hvidvin, der har fået lov at kalde sig selv Chablis fra producenten Bianchi, og den er fin og delikat feminin og sjovere end sine prissvarende franske kolleger, en halv flaske til 40 kr.

Salvie, nødder, frisk laks og ultratynd sort blækspruttepasta til hvidvinens citronnoter.

Ikke galt. Vi må dele en pasta til. Hjemmelavet ravioli med patagonisk lam i rosmarinsauce.

En perfekt udvikling i middagen. Fyldet er ikke, som man kunne forestille sig, krydret hakkekød, men noget man kunne kalde lammekødsconfit, superblødt lam, let saltet og i eget fedt og intet andet. Sovsen en lilla, rosmarinkrydret rødvinsflødesauce med finthakket rødløg og med en nøgen tomattopping som det frækkeste indslag. Tomatkød uden kerner eller skræl i fine, faste tern. Fedt, syrlighed og enkel krydderurtesmag sammen med en god flaske Malbec, Don Juan Nahuel fra 2006 til 230 kr. Så bliver det ikke meget bedre. Egentlig kunne jeg lige så gerne have drukket den billigere Malbec-Cabernet fra Rutini, som vi plejer at drikke her. Må nogen få øjnene op for denne vin og hive den hjem til Danmark, for den er satans tung i kufferten. Foreløbig er det kun Trumpeter-serien, man kan få derhjemme, en lidt mere markedsvenlig og billigere afdeling fra la Familia Rutini. Don Juan Nahuel fra producenten Gustavo Santaolalla, (ham der skrev musikken til Brokeback Mountain), er fin og med meget kokos i starten og lugter som et helt Christiania efter en time, men har ikke den overbevisende, uhysteriske kvalitet, som den klassiske Rutini, der her på Lalo koster en tredjedel mindre end på andre restauranter.

Det er vist det, der er ved Lalo, alt er som andre steder, bare bedre, billigere, større - og serveret med en professionalisme, vi sagde farvel til langt tilbage i det forrige århundrede.

Og regningen? 491 kr. inklusive to glas hjemmelavet jordbærbrændevin og frisklavet karamel-flan til dessert.

modernetider@information.dk

- Efter tangoen. Lalo er stedet hvor tangofolket samles og **spiser** efter midnat. Foto: Jochem Wijnands/ Scanpix

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

På fast grund i det flydende univers

15. oktober 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, CLAUS CHRISTENSEN OG SØREN WEDDERKOPP..., 733 ord, Id: e2eb1137

Supper kan **spises** året rundt, men lige nu går vi ind i en sæson, hvor nogle af de allerbedste typer hører hjemme Til biddet.

Da vi i sin tid researchede til bogen Det Flydende Univers om supper og tilgrænsende emner, stødte vi på en gammel tegning - kilderne fortæller sig - af en kokkepige, som under megen andægtighed præsenterede en kødbolle for husets frue. Ritualet skulle angiveligt sikre, at kødbollernes konsistens, fylde, form og kryddring var tilfredsstillende, inden det store arbejde med at fremstille suppen gik i gang.



Den slags veneration for detaljer hører muligvis en smukkere tid til, men der er stadig stor sjæletrøst og husvalse at hente i at frembringe en perlende, hed og dybt ravgylden skål suppe, hvori mel-og kødboller trimles omkring med gulerods -tern og porreringe, så det er en lyst at se derpå. Må vi anbefale følgende fremgangsmåde:.

Oksekødssuppe med hjemmelavede mel-og kødboller

Tag fire kg tværreb, bryst og/ eller skank og tre kg marvpiber. Hertil fem flotte porrer, fem friske gulerødder, en knoldselleri, tre persillerødder, to pastinakker, fem løg af middelstørrelse, et helt hvidløg, 10 laurbærblade, fem gram hel sort peber og tre stilke timian. Ben og **kød** sættes over i en gryde med rigeligt vand, så det dækker. Koges roligt op og skummes konstant. En anelse salt tilsat her trækker de sidste urenheder ud af ben og **kød** - men brug kun en lille smule, så du ikke er forhindret i at koge din fond kraftigt ned f. eks. til sauce. I mellemtiden renser, skyller, piller osv.

du dine grønsager, og de kommes hele på fonden. Der skummes igen - det kræver tid og omhu, og man skal give sig rigeligt af begge dele - fonden skal være ren og klar. Krydderierne kommes på. Hvis man ønsker det, kan man tage grønsagerne op efter 20-30 minutter. Så er de nemlig færdige og afgiver ikke mere kraft. Man kan så vælge at marinere dem til en gemysesalat, presse dem i en terrin eller purere dem og bruge dem til garniture, gratineret, indbagt eller som tærter. Efter 8-10 timers simren passerer suppen gennem et hårdt opvredet viskestykke og koges ind til passende smag.

Melboller

Tag en kvart liter vand, 125 gram smør, 125 gram mel, lidt salt, en anelse sukker, lidt revet muskat og fire-fem hele æg.

Smør, vand og krydderier koges op. Melet sigtes i, der piskes grundigt og dejen bages godt igennem, til den slipper gryden.

Tages af ilden og køles ned til under 60 grader, hvorefter æggene arbejdes ind et ad gangen. Køles yderligere af og formes til små boller, der pocheres i saltvand eller endnu bedre: bouillon.

Kødboller 500 gram hakket flæskesmåkød, tre revne løg, fire-fem æg, to spiseskefulde mel, 0,5-0,75 liter sødmælk, salt og peber.

Rør **kødet** sejt med salt og peber.

Tilsæt æggene et ad gangen og bliv ved med at røre sejt. Tilsæt melet og rør.

Tilsæt mælken og rør og til sidst løg.

Bollerne udstikkes og pocheres på samme måde som melbollerne.

Man kan bruge dette som en forret efterfulgt af det kogte **kød** med en peberrodssauce lavet på noget af boullonen - eller det kan være et hovedmåltid. Man kan også vige uden

om bollerne og dreje smagen over i retning af de russiske stepper: Borsjtj I en fornuftig oksebouillon koges et stykke røget flæsk, en sprængt and og et stykke oksebov sammen med lidt rodfrugter. Når **kødet** er kogt, tages det op og holdes varmt. Oksebouillon (som nu er en okse-, flæske- og andebouillon) sies omhyggeligt og holdes parat til at komme i gryde nr. to. Heri sauteres strimler af løg, gulerod, porre, bladselleri og hvidkål sammen med hvidløg, timian og laurbær. Tilsæt en lille smule hvidvin og kog det stort set væk. Hæld bouillon på, skum og kog jævnt, blank og velmagende. Montér med rødbedesaft og strimler af rødbede, der er dampet møre i eddike og bouillon. Garnér yderligere med oksekødet og det røgede flæsk. På en sidetallerken serveres den sprængte and i tynde skiver på en blini sammen med syrnet fløde.

Lad os slutte med et interessant litteraturhistorisk faktum: I august 1847 spiste Søren Kierkegaard suppe 29 dage - de 22 af dagene fik han suppe to gange om dagen. Vi ved det fra professor Frithiof Brandt, som uvist af hvilke årsager gjorde sig den slags optegnelser.

Alt efter tilbøjelighed og sind kan man tage Søren Kierkegaards madvaner for ubeslutsomhed eller det modsatte.

Det forekommer i hvert fald ikke sandsynligt, at det var i den periode, han skrev Enten-Eller.

Måske findes der et uopdaget manuskript med titlen Både-Og.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Velsmag og umami i dit eget køkken

21. maj 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 724 ord, Id: e2b0db26

Værs'go' og spis Den femte grundsmag er den, der får os til at sige uhmmm!

Når mad smager godt, er der balance mellem forskellige grundsmage. De kendte er sur, sød, salt og bitter. Den knapt så kendte femte kaldes umami. Et japansk ord, der lidt forenklet kan oversættes til velsmag. For nylig udkom en omfattende bog om umami. Umami har været kendt meget længe og blev foreslået af en japansk kemiker for 100 år siden i forbindelse med fundet af glutamat i japanske supper. I dag bruges begrebet bredere, og aber har længe brugt umami som pejlemærke for at finde god næringsrig mad. Umami spiller en vigtig rolle i smagsoplevelser både i klassiske køkkener verden over og i de mere moderne industrielt fremstillede retter.



Smag er her det, vi smager i munden og ikke de dufte og aromaer, vi oplever igennem næsen, og som giver ekstra fine ' smags'oplevelser. Smag er i mange andre sammenhænge også påvirket af kultur, religion og er i særdeleshed subjektiv.

Grundsmagene kan betragtes som et slags fundament i maden, og det er vigtigt, at de fem grundsmage er tilstede og i balance. Selv om mange ikke har hørt om umami, kender de den ubevidst, når maden er rigtig velsmagende, og siger vi uhm, er der helt sikkert umami i den.

Bogen Umami - gourmetaben og den femte smag har en omfattende beskrivelse af smagen, bl. a. skelnes mellem basal umami og råvarer med synergistisk umami, der sammen med andre grundsmage fremkalder umami. Der er mange detaljer at blive klog på.

Vi finder smag af umami i f. eks. parmesan, blåskimmelost, og lufttørret skinke, god lagret sojasovs, miso, saltede ansjoser (sardeller), supper kogt på **kød** eller lagret fisk (japansk dashi), tang, skaldyr, modne tomater, tomatketchup og svampe. Og så kender vi den fra den syntetiske smagsforstærker det tredje krydderi (MSG: mono sodium glutamat).

Kemisk er mad med meget umami rig på stoffet glutamat, men andre stoffer bidrager også til den.

Bogen suppleres med opskrifter der både er klassiske: surdejsrugbrød, fynsk medister, dansk hakkebøf, pasta med langtidsbagt tomat-og urtesauce, kyllingesauté marengo, aspargesrisotto - samt nye kompositioner som f. eks. bagt havtaskeliver med hindbær og peanuts, gratinerede østers med skorpe af gærflager og røget reje og kramsfuglepaté.

Nogle forskere mener, de fem grundsmage ikke er nok til at konstruere alle mulige andre smage. Viden om smag er vigtig, da velsmagende mad mætter på en måde, der gør, at mange vil spise mindre, og det forebygger overvægt og indtag af for meget sukker, fedt osv. og forbedrer den generelle sundhedstilstand.

Under alle omstændigheder er glæden ved at spise velsmagende mad en væsentlig del af livet.

mindre stykker. Kog dem i letsaltet vand i ca. 2 min., og tag dem op. Gem aspargesvandet til risottoen.

Hak pillede skalotteløg fint. Varm olivenolie i en tykbundet gryde, og steg løgene klare ved svag varme. Tilsæt risen, og lad den simre med et par minutter.

Tilsæt gradvist hønsebouillon, og rør forsigtigt til risene har opsuget væden.

Skift mellem at tilsætte aspargesvand og bouillon, til risene er kogte med bid i kernen - i ca. 15-20 min. Risottoen skal være cremet på vej mod det løbende.

Først og fremmest skal risene altid have en lille kerne med bid i.

Tilsæt aspargesstykkerne, evt. også lidt ekstra bouillon. Tag gryden fra varmen, rør smør og parmesanost i lidt ad gangen, og smag til med salt og friskkværnet, hvid peber. Lad risottoen trække under låg et par minutter.

modernetider@information.dk

Fakta: Aspargesrisotto (opskrift fra bogen)

1 liter velsmagende hønsebouillon (1 kvalitetshøne, 3-5 g salt pr. liter vand, 10 peberkorn, 4 stilke bladeselleri, 3 skrællede persillerødder, 4 toppe af porre, 3 skrællede gulerødder og 2 løg. 1 suppe -visk af 8 persillestilke, 2 stilke løvstikke, 8 kviste frisk timian og laurbærblade) 500 g tykke, hvide asparges 0,5 liter aspargesvand 2 skalotteløg 2 spsk. olivenolie 250 g risottoris (Cararoli, Arborio, Baldo eller Vialone Nano) 50 g smør 75-100 g fintrevet Parmagiano Reggiano salt og friskkværnet, hvid peber Hønsebouillon: Dæk hønen med vand i en gryde, kog op og skum. Skru ned og tilsæt salt. Tilsæt alle de skyllede og rensede ingredienser og lad bouillonens simre ved svag varme under låg. Skum undervejs. Lad hønen simre, til den er mør, 1-2 timer. Pil **kødet** af, mens den er lun, og gem det til andre retter f. eks.

salater. Sigt bouillonens og kog ind til kraftigere koncentration og god smag.

Skræl de hvide asparges, og skær dem i.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal

slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Madlavning er en ældgammel opfindelse

5. november 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 721 ord, Id: e2f38291

Værs'go' og spis Spændende eksotiske råvarer og urter, som vi i dag går rundt og eksperimenterer med, var hverdag for husmoren for få generationer siden.



Madhistoriker Bi Skaarup har skrevet en bog om dansk brød fra stenalderen til i dag. Meget brød herhjemme er af ligegyldig kvalitet. I stedet for at kopiere fra andre steder i verden er det spændende at finde ud af, hvad der har fungeret her hos os før - og endda lang tid før - industrialiseringens standardiserede produktion.

Engang mesterede enhver husmor en god surdej og bagte rugbrød hver måned.

Der stod hjemmebagte boller og kringler på kaffebordet, når der kom gæster, og søsterkagen var friskbagt til alle højtider.

Bi Skaarup har en stribe opskrifter.

Jeg har med glæde bagt speltbrød med surdej lavet med sure æbler og cider. Cider har været lavet i Norden i 1.000 år. Først i 1800-tallet blev de søde æbler moderne, og cideræbletræerne forsvandt.

De vokser nu vildt mange steder.

Flere har plantet dem igen, og der produceres nu god dansk cider.

I Sognefjord i Norge har kulturvejlederne fundet ud af, at de mange turister gerne vil opleve den lokale kulturhistorie.

Det gavner kulturformidlerne arbejde med at passe på håndværksmæssig kunnen og viden om lokal produktion og drift, der er ved at forsvinde. I de lokale fjelde er der tradition for at have geder, får og køer, som om sommeren græsser og malkes på sæteren. Mælken bliver til smør og hvid gedeost. Da her er rigeligt brænde bliver vullen traditionelt til den søde, kogte myseost.

I Norge har man også tørret **kød** som f. eks. fænalår og lavet salte pølser. Spekematt er klassisk norsk, og en del af håndværket laves i et rum, som på norsk hedder et eldhus. Det kan nok sammenlignes med vores gammeldags bryggers, hvor der blev lavet brød, øl m. m. På besøg i et moderniseret eldhus i Flåm kan turisterne smage alle de lokale specialiteter.

Her er også en moderne brændefyret pizzaovn, hvor der bages brød og en velsmagende pizza med tynd bund med spekematt og gedeost - en levende, god madkultur er altid under forandring, men tager udgangspunkt i lokale ressourcer og traditioner.

Egtvedpigens speltbrød med æblesurdej

1. dag: Surdej: 250 g groft speltmel 1 ært gær 1 æble, gerne syrligt, revet med skræl 0,5 tsk. uopvarmet honning ca. 3 1/2 dl lunkent vand 200 g speltkerner (hele korn) Gæren gnides grundigt ind i melet med fingrene. Det blandes med vandet og det revne æble til en tyk vælling. Stil det overdækket et lunt sted til næste dag.

Speltkernerne koges op i rigeligt vand.

Sluk og læg låg på. Lad dem stå i blød til dagen efter.

2. dag: 2-3 spsk. speltmel de kogte speltkerner På andendagen tilsættes surdejen lidt speltmel. De kogte speltkerner hældes i en sigte og drypper godt af. Kom dem i dejen, som igen stilles overdækket et lunt sted til næste dag.

3. dag: Brøddejen: hele fordejen 800 g fintsigtet speltmel 500 g groft speltmel ca. 2,5 dl lunkent vand 0,5 liter tør cider 3 spsk. groft salt Fordejen tilsættes speltmel, vand og cider. Hold noget af vandet tilbage og se, hvor meget væske dejen kan opsuge. Rør det sammen, og kom saltet i til sidst. Dejen må som udgangspunkt godt være ret våd og klæbrig, men skal æltes længe og grundigt, indtil massen er fint sammenhængende. Det tager i hvert fald 10-15 minutter. Dejen formes til en kugle, som meles let og stilles overdækket til hævnings et lunt sted i en skål i et par timer, til den har opnået ca.

dobbelt størrelse.

Herefter lempes dejen ud på et let melet bord. Den flades forsigtigt ud og deles i kugler på tennisboldstørrelse.

De stilles ved siden af hinanden på et melet klæde. Lad dem hæve overdækket og lunt. Kom evt. en plasticpose over, så de ikke tørrer. Lad dem efterhæve i ca. 30 minutter.

Inden bagningen klappes kuglerne blidt, og så de bliver flade med en tykkelse på ca. 1 cm. De bages først på den ene side, så den anden på en bageplade af sten eller metal over ild eller gløder, eller bages i ovn på bagesten eller bageplade ved 230 grader i 15-20 minutter, til de bliver brune. Kernetemperaturen skal være 96 grader.

Portionen er ret stor og giver ca. 30 små brød - de kan evt. fryses lune i fryseposer.

Bi Skaarup

Bag brødet - Dansk brød og bagning gennem 6000 år 150 sider, 249 kr.

Gyldendal.

modernetider@information.dk

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingsystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Dagligdagens gode måltider

24. september 2011, Information, Sektion 2 (Moderne Tider), Side 18, KATRINE KLINKEN..., 746 ord, Id: e2e2a3a9

Værs'go' og spis Den daglige rutine får god hjælp af sæsonen til at lave dejlig mad.

Naturen bugner af friske råvarer lige nu. For mange er tiden præget af hverdag og begrænset tid til de daglige måltider, og hverdagsmaden kan let blive ensformig. Glæden ved enkel mad lavet med kærlighed i hjemlige rammer er omvendt den særlige kvalitet, de daglige måltider kan have. Sensommer og tidligt efterår er rigt på alt det friskhøstede, og af det kan man hurtigt få rigtigt solide og gode retter på bordet. Og så er det højsæson

for lokal frugt som æbler, pærer, blommer, blåbær og brombær. De er gode naturel, men også i salater, gryderetter m. m.

Æbleflæsk med krydderurter - til to 200 g flæsk eller svinebryst, 0,5 cm tykke skiver 1 stort løg, evt. 100 g skalotteløg ca. 2 syltige æbler, evt. nedfaldsæbler 250 g persillerødder 3-4 kviste timian 2-3 blade frisk salvie salt og friskkværnet peber Drys: 2-3 spsk. hakket persille og purløg Tilbehør: rugbrød eller friskopgravede kartofler f. eks. æggeblomme Dup kødskiverne tørre med køkkenrulle.



Varmer panden godt op. Brun skiverne et minut på hver side. Skru ned til middel varme, vend skiverne ofte, og steg dem gyldne og sprøde. Tag **kødet** af, og drys med fint salt. Hæld det meste fedt væk.

Skær løgene i tynde ringe. Del æblerne i tynde både uden kernehus. Skræl persillerødder og skær dem i tern. Kom løg, æbler og persillerod på panden og steg, til de er møre. Steg et par minutter med timian og salvie. Krydr med salt og peber. Drys med hakket persille og fint klippet purløg. Læg det stegte flæsk over æblerne.

Spinat-persillesuppe med æg og peberrodscreme - til fire 250 g frisk spinat 1 bundt bredbladet persille 2 løg 2 spsk. olivenolie 2 dl røde linser eller gule flækærter ca. 1 liter god hønse-, kalve- eller grønsagsbouillon salt og friskkværnet peber Peberrodscreme: 1,5 dl cremefraiche 18 pct.

ca. 2 spsk. friskrevet peberrod Tilbehør: 4 æg 2-3 tykke skiver groft rugbrød 25 g smør Pil og hak løgene og steg dem klare i olie i en gryde. Tilsæt linser eller flækærter sammen med bouillon. Kog ca. 15 min. under låg.

Fjern grove stilke fra spinaten og persillen. Skyl bladene helt fri for jord.

Kom spinaten i gryden og kog igennem et par minutter.

Blend suppen til cremet konsistens. Er den for tyk tilsættes lidt mere bouillon eller vand. Smag til med salt og peber.

Peberrodscreme: Rør cremefraiche med friskrevet peberrod og smag til med salt og peber.

Kog æggene 7-8 min. til de er smilende.

Pil dem og skær dem i halve.

Rist små tern af rugbrød på en pande i smør, til de er gyldne på alle sider.

Nyd den rygende varme suppe med peberrodscreme, æg og ristede brødterninger.

Pasta med skovsvampe - til to ca. 150-200 g tørret båndpasta eller spagetti af god kvalitet (1 l vand tilsat 1 tsk. groft salt pr. 100 g pasta).

300-400 g svampe, kantareller eller andre vilde svampe 1-2 skalotteløg og evt. 1 fed hvidløg 2 håndfulde bredbladet persille 2 spsk. smør 1 dl piskefløde el. cremefraiche 38 pct.

ca. 1 tsk. citronsaft evt. 100 g kogte bælgede friske eller tørrede borlottobønner Rens svampene. Skær roden af. Børst evt. kantarellerne med en bagepensel.

Hvis de er fyldt med jord, kan de dyppes hurtigt i koldt vand. Del evt.

store svampe i mindre stykker.

Pil skrællen af skalotteløgene, og skær dem over i halve. Knus evt. hvidløg. Skyl persille i koldt vand, og hak det groft.

Sæt vand over i en gryde, og bring det i kog. Kom salt og pasta i. Kog uden låg, og rør af og til i gryden. Kog pastaen 'al dente', det betyder, at den skal gøre lidt modstand, når man bider i den.

Kogetiden varierer fra få min. for frisk pasta op til ca. 15 min. for tørret. Læs på emballagen, hvor lang kogetiden er.

Tag en smagsprøve og bedøm, om pastaen er færdig. Hæld omgående pastaen i et dørslag.

Mens pastaen koger steges svampene: Sauter skalotteløgene, til de er klare.

Skrup for varmen. Kom svampene på panden, og steg under omrøring i 2-3 min. Tilsæt hvidløg, piskefløde, drys med persille og smag til med salt og citronsaft. Vend i den friskkogte pasta.

Pasta kan beriges med kogte bønner.

Fortiden høstes de røde mønstrede bolottobønner i bælg. De skal bælges og koges ca. 30 min. Er bønnerne tørrede skal de udblødes i koldt vand 8-10 timer og derefter koge ca. 45 min.

De fås også kogte på dåse.

. dk Læs mere på information. dk/.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.

Information

Grækenland Vegetarer nægtet adoption

11. marts 2011, Information, Sektion 1, Side 8, 126 ord, Id: e2892411

To vegetarer bosat på den græske ø Kreta har fået afvist en anmodning om at adoptere et barn, for myndighederne var bekymrede over deres spisevaner. Det oplyser de lokale sociale myndigheder.

Beslutningen er taget, fordi vegetarparret ikke **spiser** hverken **kød** eller fisk, og myndighederne frygter, at disse spisevaner også vil komme til at gælde det barn, parret måtte adoptere.



»Vi har rådført os med den medicinske afdeling på Kretas Universitet, og her siger man, at barnets kost bør indeholde **kød**, fisk og så videre,« siger den lokale socialdirektør, Spyros Epitropakis.

»Vi diskriminerer ikke, men vi er forpligtet til at undersøge disse spørgsmål. Sagen er nu overdraget til de retslige myndigheder,« siger han til nyhedsbureauet AFP.

Det er vegetarparret, der har indbragt sagen for retten.

RITZAU/ AFP.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.



Ud at spise med Fede Lise

27. juni 2011, Information, Sektion 1, Side 23, Jens-Arne Sørensen..., 171 ord, Id: e2c227a7

Spot.

En fast klummeskriver ved denne avis har rammende kaldt reality tv for 'nederdrægtig hedstv'.

Det er meget rammende: Man lokker med den åh så magiske eksponering i tv, og således skaber man det ene freak show efter det andet, hvor personer uden talent, selvkritik eller selvindsigt optræder, ydmyges og latterliggør sig. I aften kan man se to af racen: Den tykke 47-årige kvinde Dawn Grant, der vejer over 115 kilo og **spiser** enorme mængder **kød**. Hvert år fortærer hun 208 kyllinger, 1.716 stykker bacon, 3.800 pølser, 36.000 stykker pålæg og 36 kilo hakket oksekød. Og den anden er benmagre Charlene Sequiera, der vejer mindre end 38 kilo. Hun **spiser** til gengæld som en fugl, ja så lidt at hun ingen energi har og sover konstant. Det har naturligvis en dårlig indvirkning på Charlenes liv, og hun har desperat behov for at indtage mere næring.



Følg med, og fryd dig over, at det ikke er dig. Eller sluk og tal med din næste! TV3, kl. 20-21: 'Supersize versus superskinny'.

Alt materiale i Infomedia er ophavsretligt beskyttet.

Kunden må ikke sælge, videregive, distribuere, gengive eller mangfoldiggøre materiale fra Infomedia uden særlig og skriftlig aftale med Infomedia. Overført (downloadet) materiale skal slettes efter anvendelsen og må ikke indlægges i informations-genfindingssystemer, som for eksempel elektroniske postsystemer, databaser, fælles netværk eller lignende.

Videreformidling

Kunden må foretage videreformidling (ved videreformidling forstås kopiering, distribution via elektronisk post, tilrådighedsstillelse i databaser, på netværk eller lignende) af modtagne

overskrift- og indledningsformater inden for kundens egen virksomhed. Al anden videreformidling af materiale fra Infomedia skal aftales skriftligt med Infomedia.